

令和5年9月5日 (火)



献立名

- ・こぎつね寿司
- ・牛乳
- ・はんぺんチーズフライ
- ・かきたま汁
- ・ゆかり和え

こぎつね寿司は、甘辛く煮た油あげなどの具を酢飯に混ぜたご飯です。酢には、消化液である胃液の分泌を促す働きがあり、食欲アップ効果があります。今日も暑さが厳しいですが、酢飯なら食べやすいかと思い、献立に取り入れました。

こぎつね寿司は、ご飯とタンパク質のもとである鶏肉や油揚げが入っていて、主食と主菜を兼ねた料理です。それだけでは、たんぱく質が不足するので、はんぺんチーズフライを入れました。